RUGBI

# CUM TRANSFORMĂM LOVITURILE DE PICIOR?

## — De vorbă cu maestrul emerit al sportului AL. PENCIU —

In rugbi, jocul fiecărui compartiment își are rolul și... frumusețea lui. Unii preferă lupta îndîrjită — pentru fiecare metru de teren — a pachetului de înaintași, alții „șarjele" liniilor dinapoi. Dar, vorbind despre eficacitate, toată lumea este de acord că spectaculozitatea „încercărilor" trebuie completată cu precizia transformărilor, a loviturilor de picior, care oferă numeroase posibilități de a obține un punctaj superior. Dar, cu toate că în rîndurile echipelor de categorie A activează mulți rugbiști cu o adevărată specialitate în acest domeniu (Chiriac, Mateescu, Irimescu, Wusek, Balcan, Nica, Nagy, Alexandrescu, Crișan, Gherasim, Celea, Tuțuianu, Chirvase etc), numeroase transformări — din poziții destul de favorabile — au fost ratate în returul acestui campionat.

Așa stînd lucrurile, ni s-a părut util să invităm la o discuție, pe această temă, pe maestrul emerit al sportului ALEXANDRU PENCIU, un incontestabil specialist al loviturilor de picior, care a adus multe puncte echipei sale și reprezentativei noastre naționale...



— ...Dar cu precizarea că și eu, la rîndul meu, am ratat destule lovituri de pedeapsă sau transformări din poziții și de la distanțe mai mult decît avantajoase.

*Apreciem modestia și sinceritatea și continuăm discuția:*

*— Ce probleme ridică pregătirea pentru reușita loviturilor de pedeapsă și a transformărilor?*

— In primul rînd un antrenament continuu care să nu te... plictisească niciodată. Personal, la fiecare ședință de antrenament încerc peste o sută de transformări din unghiuri cît mai dificile. Este o întrecere cu tine însuți pe care trebuie s-o cîștigi. Precizia loviturilor de picior așezate se realizează, însă numai dacă acestui antrenament riguros i se adaugă o concentrare maximă în momentul execuției.

*— Și ce mai trebuie făcut pentru a aduce echipei... 2 sau 3 puncte?*

— Spectatorii privesc uneori cu nedumerire pregătirile noastre înainte de executarea loviturilor. Așezarea balonului este însă o problemă foarte importantă și ea cere jucătorului o tehnică specială. Așezarea mingii se face perpendicular pe mijlocul butului, perfect în picioare sau cu vîrful înainte, avînd un grad de înclinare (după sistemul englezesc).

*— Cum trebuie lovit balonul? Sînt și aici păreri diferite...*

— In mod obișnuit se întrebuințează „ristul" sau „spițul". Firește, în funcție de obișnuința jucătorului, de preferințele sale. Eu am ales „spițul", dar important este ca lovitura să aibă eficacitate...

*— In ce măsură influențează elanul în reușita sau... nereușita unei lovituri?*

— Aici ne întîlnim cu una din principalele cauze ale ratărilor. Tehnica elanului este uneori lăsată pe plan secundar. Și se omite legătura directă care există între elan și forța picioarelor (elan mai mic la o forță mai mare și invers).

*— Poate este necesară o precizare și în ceea ce privește lucrul pentru dezvoltarea forței picioarelor.*

— In ce mă privește, eu lucrez intens cu haltere, fac genuflexiuni cu... coechipieri etc.

*— Revenind la execuția loviturilor de picior așezate, ce ar trebui recomandat jucătorilor mai tineri pentru cazurile cînd terenul este desfundat și timpul nefavorabil?*

— In aceste condiții balonul este mult îngreuiat și ca atare se recomandă culcarea balonului și mărirea elanului.

*— Cum se explică, totuși, faptul că jucători cu experiență au ratat destul de multe lovituri de picior așezate?*

— După cum am spus, mi s-a întîmplat și mie deseori. Cauza este tocmai ignorarea acestor elemente de bază ale tehnicii care se cere pentru ca balonul să treacă... printre bare! Ni se pare, deseori, că executarea loviturii de picior este... o formalitate. Nu acordăm aceeași atenție așezării balonului, elanului, nu ne concentrăm suficient și... ratăm! Concluzia nu este greu de desprins din această discuție.

*— Am dori s-o împărtășim celor... avizați.*

— Trebuie să muncim mai mult. Să ne reamintim mai des că în partidele de campionat, ca și în meciurile internaționale, de multe ori victoria sau... înfrîngerea depinde de atenția și grija cu care ne-am pregătit pentru executarea loviturilor de picior așezate.

*Este, desigur, o concluzie importantă, atît pentru faptul că mai sînt cîteva etape în campionatul din acest an, cît și pentru că în acest sezon reprezentativa noastră va întîlni din nou puternica formație a Franței.*

DAN GIRLEȘTEANU

# Cu alpiniștii romîni la Festivalul Alpin din R. P. Bulgaria

La Festivalul Alpin ce s-a desfășurat — recent — în zona alpină Vrața R. P. Bulgaria, alături de cei 300 alpiniști bulgari din 44 cluburi alpine, a participat și un număr de 40 alpiniști din U.R.S.S., R. S. Cehoslovacă, R. P. Polonă, R. D. Germană, R.S.F. Iugoslavia, Austria și R. P. Romînă.

Festivalul Alpin de la Vrața s-a terminat, dar mult timp participanții la această acțiune alpină nu vor uita escaladele efectuate în traseele dificile din Vrața.

Fără îndoială că iubitorii alpinismului se întreabă care a fost comportarea sportivilor noștri în cadrul acestui festival alpin? Incă din prima zi, cînd au fost organizate demonstrații de cățărare pe toate traseele, cele două echipe ale noastre formate din Alexandru Floricioiu, maestru al sportului, Gheorghe Crăciun, Gheorghe Enache și Dumitru Chivu, prin stilul, tehnica și viteza cu care au escaladat cele două trasee, au atras atenția publicului, tehnicienilor și alpiniștilor bulgari și străini, situîndu-se printre echipele cele mai bune prezente la acest festival. In următoarele zile, echipele noastre și-au propus (și au realizat) escaladarea traseelor de maximă dificultate existente în Vrața, toate de gradul 6 A precum și trasee de gradul 5 B. Echipele noastre au parcurs aceste trasee realizînd timpi mult superiori față de alte echipe. Nu o dată s-a întîmplat ca echipele noastre să ajungă și să depășească pe traseu alte echipe care începuseră escalada cu cîte două ore înainte.

Ca și în anul trecut, festivalul alpin s-a încheiat cu o serie de demonstrații ale echipelor bulgare care au prezentat noi metode și forme de coborîre. De asemenea alpiniștii sovietici au prezentat o nouă metodă de ieșire a unui alpinist dintr-un perete nepitonat. La această demonstrație a fost prezent și alpinismul nostru. Astfel, Alexandru Floricioiu, maestru al sportului, a arătat practic cum se poate coborî din perete în rapel folosind „coborîtorul" care înlătură pericolul arderii mîinilor și a umerilor. Această demonstrație a fost primită cu mult interes, iar „coborîtorul" a fost fotografiat și studiat de către tehnicieni și alpiniști.

GHEORGHE POP




# A VI-a ediție a campionatelor europene de VOLEI

## De Rose, antrenorul voleibaliștilor francezi: „Avem șanse mari de calificare în finală, unde vom lupta pentru locul V sau VI!"

Georges De Rose, antrenor federal, desemnat împreună cu japonezul Nagasaki să conducă echipa de volei a Franței la campionatele europene de la București, ne-a primit la Institutul Național de Sporturi, pe șoseaua Vincennes, departe de zgomotoasa ambianță a centrului Parisului.

De Rose ne primește cu amabilitate:

*— Nu cunosc Romînia și este o plăcere pentru mine să merg acolo. Dar să nu credeți că ne vom duce ca turiști. 12 jucători și 3 antrenori — Nagasaki, Shaw (consilier tehnic la Montpellier) și cu mine — vor face deplasarea și vor fi în București la 19 octombrie. In primul rînd, Bucureștiul reprezintă pentru noi ocazia de a-i judeca pe selecționații noștri, mai vîrstnici și mai tineri. In al doilea rînd, venim la București ca să obținem o eventuală calificare pentru Tokio.*

— Și tragerea la sorți?

*— Norocul a fost de partea noastră. Dar nu subestimăm pe nici unul dintre adversari. Selecționata franceză va lupta pentru locul V sau VI, lucru accesibil într-o zi bună. Necalificarea ar reprezenta pentru echipa Franței un revers catastrofal, fatal întregii politici a federației franceze de volei. Echipa Turciei este un adversar nou. Cît despre jucătorii din Germania Federală, noi i-am dominat întotdeauna. In sfîrșit, cu toată rezerva strict profesională, sîntem optimiști în ceea ce privește calificarea în turneul final.*

— Ce părere aveți despre campionatele europene?

*— Se anunță foarte disputate. De altfel, atragerea unui număr record de echipe feminine și masculine, reprezintă, cu un an înaintea J. O. de la Tokio un succes pentru federația romînă. Pregătirile olimpice au început în toate țările și Bucureștiul va fi o piatră de încercare pentru fiecare. In plus, după campionatele mondiale de la Moscova, va fi o ocazie pentru toți antrenorii de a trage concluzii asupra metodelor noi de atac, de apărare și de concepție de joc adoptate de marile echipe, cum ar fi U.R.S.S., Cehoslovacia, Polonia și Romînia. Personal, aș fi foarte interesat de a face un stagiu în compania lui Ștefan Roman, jucător renumit și pe cale de a deveni un antrenor tot atît de renumit. Mi-ar place să urmăresc pregătirile selecționatei romîne înainte de Tokio, să primesc lucrări de specialitate asupra voleiului, sport cu o mare dezvoltare în Romînia. In concluzie, consider că „C. E." din Romînia vor fi reușite, că vor cunoaște un imens succes atît la București, cît și în Europa, în special, printre specialiștii atrași de calitatea jocului romînilor și de căldura publicului romîn. Cred că șansele romînilor sînt mari, căci victoria Rapidului în „C.C.E." și felul în care ea a fost realizată (3—0 cu Ț.S.K.A. în returul de la București) îi dă Romîniei un atu psihologic important.*




Interviu special pentru „Sportul popular" luat de EDMOND FREDERIC

# Mîine, în etapa a XVIII-a...

Din nou jocuri echilibrate. Partide care, deși nu vor produce schimbări esențiale în clasamentul categoriei A, pot totuși să... încurce multe socoteli cu privire la etapele viitoare. Steaua este virtuală campioană pe acest an, dar lupta pentru locurile 2—4 nu este încă clarificată. Dinamoviștii au un punctaj mai bun. Grivița Roșie — în prezent pe locul III — are 42 de puncte, urmată de Progresul cu 37, dar cu un joc mai puțin.

Și acum, despre meciurile de mîine. In Capitală: trei partide, dintre care cea mai importantă și cea mai disputată se anunță cea care va opune campionilor de anul trecut redutabila formație a Progresului. Dinamo primește vizita studenților din Petroșeni. In mod normal, bucureștenii sînt favoriți. Un joc foarte important pentru poziția în clasament a echipelor clasate în prezent pe locurile 9—12 este cel dintre Rulmentul Bîrlad și Unirea. Bîrlădenii, după victoria asupra „XV"-lui ieșean, stau mai bine (locul IX), dar Unirea este hotărîtă să reușească la București ceea ce n-a reușit duminica trecută la Petroșeni: cucerirea celor trei puncte care să-i îmbunătățească poziția critică din clasament (XI).

In țară: Știința Cluj întîlnește Steaua, Farul Constanța va juca cu Gloria, iar C.S.M.S. Iași cu Știința Timișoara.




## Activitatea internă

● *„Cupa federației"*, competiție la care participă cîteva din cele mai bune echipe feminine din Capitală, se va desfășura mîine după-amiază în sala și pe terenul Floreasca. Jocurile vor consta din cîte două reprize a cîte 10 minute, fără pauză între ele. In caz de egalitate, se vor acorda atîtea prelungiri cîte sînt necesare pentru desemnarea unei învingătoare.

Ținînd seama de locurile ocupate de participante la ediția trecută a campionatului republican, comisia de competiții din cadrul F.R. Baschet a alcătuit următorul program: *sala Floreasca, de la ora 16.30:* Olimpia-I.C.F., Progresul-Mătasea Dudești, Voința cu învingătoarea dintre Olimpia și I.C.F., Unirea cu învingătoarea dintre Progresul și Mătasea Dudești. In continuare, se va disputa prima semifinală, apoi a doua semifinală și după acestea finala. *Pe terenul Floreasca* va avea loc meciul dintre învinsele partidelor Olimpia-I.C.F. și Progresul - Mătasea Dudești.

Tot de la ora 16.30, baschetbalistele participante la *„Cupa federației"* vor trece și probele concursului pentru *„Insigna de polisportiv"*, conform programului ce va fi anunțat la sală.




## In etapa a II-a a „Cupei Dinamo"

Joi au continuat întrecerile din cadrul **„Cupei Dinamo"**. Timp de șase ore spectatorii prezenți în sala „Dinamo" au avut prilejul să urmărească numeroase jocuri de un bun nivel, deși în majoritatea echipelor evoluau tineri și tinere jucătoare.

In primul meci, fetele de la **Voința**, cu un atac mai bun, au învins **Progresul cu 3—1 (15—13, 15—8, 12—15, 15—10)**. In al doilea meci feminin **Dinamo București** a întrecut **C.P.B.** mai greu decît ne așteptam. Scor: **3—2 (15—13, 15—2, 14—16, 8—15, 15—6) pentru Dinamo.**

**Dinamo Buc. — Progresul 3—0 (2, 10, 4).** Dinamoviștii, cu Păunoiu, Corbeanu și Cozonici în echipă, au cîștigat ușor în fața Progresului, care a aliniat o echipă foarte tînără.

Cel mai bun joc, mai echilibrat a fost cel dintre **Steaua** și **Olimpia. Scor: 3—2 (15—13, 15—1, 11—15, 11—15, 15—6).** După 5 seturi (1 oră și 40 minute) a învins echipa mai bine pregătită din punct de vedere fizic: Steaua. In cele șase ore de volei am remarcat pe **Elena Florea** (C.P.B.), **Isabela Evdoșenco** (Voința), **Marilena Ștefănescu, Păunoiu** și **Corbeanu** (Dinamo), **Ozum** (Progresul), **Porojnicu** și **Pădurețu** (Steaua).

Astăzi, de la ora 16, în sala Dinamo, au loc meciurile din etapa a 3-a: Voința — **C.P.B.** și **Dinamo — Progresul** (fete); **Olimpia — Progresul** (băieți); iar marți de la ora 20 meciul masculin **Dinamo — Steaua**

(AL. C.)

## „Concursul pentru Insigna de Polisportiv"

# PE SCURT — DIN ȚARĂ

### SIGHIȘOARA

Intreaga echipă de handbal băieți a asociației sportive Voința Sighișoara, care activează în campionatul republican, a luat startul în „Concursul pentru Insigna de Polisportiv". De asemenea, componentele echipei de handbal, fotbaliștii și popicarii aceleiași asociații se situează în fruntea întrecerilor pentru cucerirea Insignei. Cele mai bune rezultate au fost obținute de muncitoarele cooperatoare Stela Costea, Rodica Tomuleț, Viorica Geangalău, Rodica Lazăr precum și de sportivii fruntași ai asociației W. Hitsch, A. Paesa etc. In pregătirea pentru trecerea normelor acestui concurs s-au evidențiat pînă în prezent prof. Gheorghe Buiuc, antrenor al echipei de handbal băieți, și instructorul sportiv Ștefan Ciobanu. Numeroși tineri salariați ai cooperativelor din localitate se pregătesc și ei pentru a trece primele norme.

ION TURJAN-coresp.

### TG. SECUIESC

In vederea desfășurării în cele mai bune condițiuni a „Concursului pentru Insigna de Polisportiv", consiliul raional UCFS a luat o serie de măsuri, printre care:

— reamenajarea pistelor de alergări, a gropilor de sărituri și a sectoarelor de aruncări pe bazele sportive din raion (în orașul Tg. Secuiesc 150 de tineri au muncit voluntar în după-amiezele libere pentru îndeplinirea acestui obiectiv);

— în cadrul „zilei președinților" au fost prelucrate sarcinile ce le revin asociațiilor sportive, secțiilor pe ramură de sport pe linia „Concursului";

— toți activiștii sportivi, cadrele tehnice și sportivii legitimați să fie printre primii purtători ai insignei (pînă în prezent peste 100 de tineri au îndeplinit o serie de norme);

— pentru popularizarea „Concursului pentru Insigna de Polisportiv" este în curs de confecționare un frumos panou care va fi instalat în centrul orașului.

ȘT. FARCAȘ — coresp.